

青少年人际情绪调节与抑郁的关系研究

林苑秋

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年6月3日; 录用日期: 2025年7月10日; 发布日期: 2025年7月21日

摘要

在当今社会, 随着生活节奏的加快和竞争压力的增大, 心理健康问题日益凸显, 尤其是抑郁症状在人群中的发生率呈上升趋势。在此背景下, 人际情绪调节作为个体应对社交情境中情绪波动的重要策略, 其与抑郁之间的关系成为心理学研究的重要课题。因此本文对人际情绪调节以及抑郁的概念、理论基础、以及如何测量进行了梳理, 并且探讨了人际情绪调节和抑郁之间的关系。

关键词

人际情绪调节, 抑郁, 青少年, 心理健康

A Review of the Relationship between Interpersonal Emotion Regulation and Depression in Adolescents

Yuanqiu Lin

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Jun. 3rd, 2025; accepted: Jul. 10th, 2025; published: Jul. 21st, 2025

Abstract

In contemporary society, with the acceleration of the pace of life and the increase in competitive pressures, mental health issues have become increasingly prominent, particularly as the prevalence of depressive symptoms within populations has shown an upward trend. Against this backdrop, interpersonal emotion regulation—an essential strategy for individuals to cope with emotional fluctuations in social contexts—has emerged as a critical research topic in psychological studies regarding its relationship with depression. This paper systematically reviews the conceptual definitions, theoretical foundations, and measurement methodologies of both interpersonal emotion

regulation and depression, while exploring the intricate relationship between interpersonal emotion regulation and depressive symptoms.

Keywords

Interpersonal Emotion Regulation, Depression, Teenagers, Mental Health

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

世界卫生组织预测,到2030年,抑郁症将居世界疾病负担首位[1]。青少年抑郁越来越普遍,根据2023中国心理健康蓝皮书报告,我国14.8%的青少年存在不同程度的抑郁表现,高中生抑郁检出率为40%左右。与成年期抑郁相比,青少年期抑郁病程更长,自残率更高,严重影响青少年的社会功能在当代社会。患有抑郁的青少年通常表现出精力不足、失眠、食欲不振和体重失调等躯体症状,严重影响青少年的人际关系、学习成绩、兴趣爱好以及身心健康,甚至出现自杀、犯罪等危险行为[2]-[4]。因此,研究影响青少年抑郁的危险因素以及保护因素至关重要。

人际情绪调节(IER, Interpersonal Emotion Regulation)是一种普遍且重要的情绪调节形式,人们通过参与人际情绪调节的社会过程追求情绪目标[5]。作为情绪管理的一个关键维度,其在抑郁发生发展中的作用日益受到关注。从传统的心理动力学视角到现代的认知行为理论,学者们不断探索着人际关系与情绪调节之间的复杂联系。早期研究多聚焦于个体内部的情绪处理机制,而近年来,随着社会心理学和情感科学的交叉融合,人际互动在情绪调节中的角色逐渐凸显,标志着从个体中心向关系网络的认知跃迁。在这一背景下,Gross的情绪调节过程模型为我们提供了一个分析框架,强调了情绪产生过程中的选择性行为及其对后续情感体验的影响。特别是,该模型指出,在情绪反应的早期阶段进行有效调节,能够显著减少负面情绪的累积,这一观点为理解人际情绪调节如何预防或缓解抑郁提供了理论基础。

2. 人际情绪调节的定义、理论与测量方式

2.1. 人际情绪调节的定义

人际情绪调节(Interpersonal Emotion Regulation, IER)是指个体通过社会互动来影响自身或他人情绪状态的过程[6][7]。这一概念强调情绪调节的动态性和社会性,与传统的个体内情绪调节(如认知重评、表达抑制)形成对比。IER包含两个核心方向:内部人际情绪调节(通过他人调节自身情绪)和外部人际情绪调节(主动调节他人情绪),其目标可能包括增强积极情绪或缓解消极情绪[8]。IER的本质在于其社会互动属性。例如,个体可能通过倾诉寻求安慰(舒缓策略),或通过幽默转移他人注意力(分散策略)。刘成伟进一步指出,IER不仅涉及情绪状态的改变,还反映了个体对社会关系的维护与适应需求[9]。

2.2. 人际情绪调节的理论模型

2.2.1. 沟通理论模型

Dixon-Gordon等提出的人际情绪调节沟通模型(interpersonal emotion regulation communication model)将IER视为信息传递过程,包含“调节寻求行为”与“调节传递行为”两个核心环节。情绪体验者通过

语言或非语言信号表达调节需求(如皱眉表示焦虑),调节者则需解码信号并选择适应性策略(如提供认知支持)[5]。

2.2.2. 社会调节环状模型

社会调节环状模型(Social Regulation Cycle)是基于 Gross (1998)的情绪调节过程理论提出的,是二元互动模型。Reeck 等人(2016)认为人际情绪调节有一个人际社会调节周期,它涉及调节者和目标者动态、相互作用的加工阶段序列过程。他是基于情绪体验者和情绪调节者各自视角的视角动态性构建的。将 IER 分解为四个阶段:情绪识别(identify target's emotions):调节者感知体验者的情绪状态;调节评估(evaluate need for regulation):判断是否需要干预;策略选择(select strategy):从情境调整、认知重构等策略中选择;策略执行(implement strategy):实施策略并评估效果。例如,教师发现学生考试焦虑(识别),决定采用鼓励策略(评估与选择),并通过观察学生反应调整后续干预(监测)[7]。

2.2.3. 人际情绪调节模型

Zaki 等人于 2013 年提出的人际情绪调节模型(Interpersonal Emotion Regulation Model)从两个核心维度对调节过程进行分类,系统揭示了社会互动中情绪调节的动态机制。即调节目标和加工过程,调节目标分为内部与外部。内部调节目标是自我,外部调节目标是他人;加工类型分为反应依赖与反应独立的。反应依赖过度依赖他人调节情绪,而反应独立则相反[8]。

2.2.4. 人际情绪调节的四阶段过程模型

中国学者熊紫珂[10]在前人的理论经验基础上,结合情绪调节的过程模型[11],整合已有的神经生理证据[12],提出新的社会性综合视角提出了四阶段模型,将人际情绪调节分为情绪识别、社会认知、目标意图和策略施行。

2.3. 人际情绪调节的测量方式

2.3.1. 问卷法

人际情绪调节量表(Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire, IERQ),由 Hofmann 等人于 2016 年编制,测量了个体在人际互动过程中是如何利用他人的情绪或行为来调节自我情绪,共计 20 道题目,包含 4 项分量表(增强积极情绪、观点采择、安慰和社会模型),各分量表分别含有 5 道题目,5 点计分,要求被试在 1 (完全不符合)到 5 (非常符合)之间选择,得分越高表明人际情绪调节能力越高[13]。在中国学生群体中验证了良好的信效度[14][15]。

人际调节问卷(Interpersonal Regulation Questionnaire, IRQ),由 Williams 等人 2018 年在北美文化背景中编制而成,考察了个体寻求人际情绪调节的倾向性和人际情绪调节对积极或消极情绪的感知效能,共有 16 个条目,包括四个维度,即增强积极情绪的倾向、降低消极情绪的倾向、感知人际情绪调节增加积极情绪的效能、感知人际情绪调节降低消极情绪的效能。采用 Likert7 级评定,从“非常不同意”到“非常同意”,依次计 1~7 分,得分越高,说明其倾向或者效能越高[16]。

人际情绪调节困难问卷(Difficulties in Interpersonal Emotion Regulation, DIER)。Dixon-Gordon 等人编制了人际情绪调节困难量表,为了探究内在人际情绪调节的临床相关模式。问卷分为两个亚量表:内在人际情绪调节量表(接受,回避)和外在人际情绪调节量表(发泄,安慰寻求),能较好地应用于临床样本的人际情绪调节障碍的测量[17]。

2.3.2. 动态评估法

包括生态瞬时评估(EMA)、视频谈话评估(video-recall conversation assessment)、日记法(daily-diary method)和观察法(observational method)等。Silk 等(2011)发现青少年通过手机 APP 记录情绪求助行为,揭

示亲子 IER 的即时效应[18]。视频谈话分析可以通过录制并编码互动过程,让夫妻讨论冲突时采用的策略及导致的情绪特点[19]。有研究者采用观察法探讨亲子、青少年好朋友之间互动时情绪调节的过程[20]。高生态效度,捕捉时间动态性是动态评估的优势,同时他也面临着一些挑战,如数据处理复杂,编码主观性高等。

2.3.3. 经验取样法

Liu 等人采用经验取样法对 87 名 18~77 岁群体日常遇到的负性情绪时,进行人际情绪调节分享的频次、分享方式、分享对象和分享的原因等进行报告,共计报告 2 周,每天汇报 5 次[21]。Tran 等人于 2022 年采用经验取样法和日记法回答了日常生活中采用人际情绪调节策略的频次到底有多少的问题。但这类方法通常需要持续 2 周的数据采集时间,因此时长较长,数据收集易中断且易丢失[22]。

3. 抑郁的定义、理论与测量方式

3.1. 抑郁的概念界定

抑郁(Depression)是一种持续低落和厌恶活动的消极心理状态(National Institute of Mental Health, 2021),是世界范围内最常见的消极情绪问题之一,也是导致疾病发生的三大原因之一。一般表现为悲伤、对事物丧失兴趣,内疚感或自信心不足,并常伴有失眠、食欲紊乱、注意力难以集中和人际交流障碍等躯体和心理问题(WHO, 2012)。学者们根据抑郁的起因和特性,将其划分为三个类别:抑郁情绪、抑郁行为症状和抑郁性神经症[23]-[25]。

3.2. 抑郁的理论解释

3.2.1. 抑郁的素质 - 压力理论

素质 - 压力理论认为,个体之所以会产生抑郁是因为在和环境交互作用,在这个过程中,个体自身的性格特征和心理素质与社会刺激产生了碰撞,不同的个体对环境的反应不仅相同[26]。

3.2.2. 抑郁的人际关系模式

抑郁的发生与个体的社交行为模式密切相关,这一关联不容忽视。Coyne 和 Whiffen (1995)指出,抑郁症患者内心深处缺乏安全感,渴望得到他人的关注和支持,但当他们成功获得关注时,却难以从容应对,反而更加频繁地向他人索取赞同、爱和同情;同时抑郁者也会表现出更多的社交焦虑。当他人拒绝满足抑郁者的请求时,其症状可能会进一步恶化[27]。这一学说为我们提供了一种全新的视角,以解释抑郁发生的机制及其影响因素。抑郁由人际问题(拒绝、冲突)引发并维持,而形成恶性循环。抑郁个体可能过度寻求安慰,导致他人退缩,加剧孤独感;消极人际互动(如批评)削弱情绪调节能力,强化抑郁症状。

3.2.3. 精神分析理论

弗洛伊德主张,个体在经历情感失落的过程中所经历的消极情绪,是导致抑郁情绪产生的根源。当这种消极情绪出现时,个体会对自身进行无理由的批判和惩罚,从而引发自我攻击和抑郁情绪。

3.2.4. 认知理论

该理论认为,个体在以往的生活经验中形成了不良的认知信念,一旦个体遇到和以前受挫的相似环境时,就会激起身体的记忆,脑海中会下意识地弹出一些不合理的信念,并且个体会使用消极的行为方式应对时间,如此循环往复之后,个体形成了某些惯性自动化的消极思维方式[28]。Beck 所指出的是,个体的情感状态不仅受到自身内在因素的影响,同时也受到周遭环境的综合作用。个体的生活经历、家庭背景、社会支持、文化传统以及价值观都会对其产生重要的作用。

3.3. 抑郁的测量工具

3.3.1. 贝克抑郁量表(Beck Depression Inventory-II)

Beck 等人于 1961 年编制的 BDI, 主要用于评定个体抑郁症状的严重程度[28]。该问卷包含 21 个条目, 每个条目采用 0~3 分的 4 级评分, 得分越高, 说明个体的抑郁程度越严重。

3.3.2. 流调中心抑郁量表(CES-D)

Radloff (1977)编制的流调中心抑郁量表(Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D)。该量表由 20 道题构成, 包含四个维度, 分别是消极情绪(Depressed affect)、积极情绪(Positive affect)、躯体症状与活动迟滞(Somatic and retarded activity)、人际关系困难(Interpersonal difficulties)。采用 4 级计分, 其中积极情绪中的 4 个条目采用反向计分法, 得分越高代表个体抑郁情绪越严重[29]。

3.3.3. 儿童抑郁量表(CDI)

Kovacs 于 1977 年编制了 CDI, 用于测量 7 至 17 岁的儿童和青少年的抑郁症状[30]。包含 27 个项目, 分为 5 个分量表: 快感缺乏、负性情绪、低自尊、低效能和人际问题。采用 Likert3 点计分法, 总分越高则代表越容易出现抑郁情绪。

4. 人际情绪调节与抑郁的关系研究综述

抑郁作为一种消极的情绪反应, 人们在面对这种情绪的时候, 越来越倾向于通过人际互动寻求他人的帮助从而减少消极感受或者提高积极感受[31]。在压力环境中, 人们也通常会寻求他人的陪伴或者向他人倾诉自己的情绪经历, 这有利于个体调节他们的情绪。人际情绪调节对于维持心理良好状态和促进和谐的人际互动有关键影响。在人际交往中情绪调节能力强的个体通常表现出更强的社会交往能力和有效适应社会需求的能力, 反之, 会形成糟糕的人际关系及情绪状态。大量研究表明, 抑郁和人际情绪调节之间存在着显著的相关[9] [32] [33]。

人际情绪调节社会模型[7]指出, 情绪产生过程是发生在社会环境中的, 其中通过他人调节情绪占非常重要的一部分。应用人际调节策略不仅能够揭示情绪调节的动态运作机制, 更能通过二元互动中的情绪管理行为, 对心理健康与生理健康等远端调节结果产生积极影响[34]。这是因为在亲密关系场域中, 情绪调节的有效性同时依赖于个体内部认知加工与外源性人际互动的双向作用[35]。在人际交往中不断地对他人安慰也可能在维持他人精神疾病中的负面情绪方面发挥关键作用[36], 特别是抑郁。同时对他人进行情绪调节时, 调节者本身也会受到影响, 如抑郁人员对他人进行情绪调节帮助时, 自身抑郁症状减少[37] [38]。这可能是原因是在调节他人情绪的过程, 抑郁个体自身情绪调节能力与技能得到锻炼。人际情绪调节倾向高的儿童, 在面对压力性事件时通过寻求他人的陪伴, 并积极地表达和分享自己的情绪体验, 通过他人给予的帮助和支持改善情绪, 可以有效地降低抑郁情绪产生的可能[33]。青少年早期, 来源于家庭和同伴之间的互动等被认为是能够减轻危险的保护性因素[39], 良好的家庭关系和同伴关系都能显著缓解儿童抑郁的发生, 为个体提供情感支持、工具性支持等[40]。有研究者采用每每日记调查研究表明, 父母使用消极的人际情绪调节策略青少年较高的抑郁水平有关, 青少年使用积极的 IER 能够减少他们自身的抑郁水平[41]。也有研究表明, 对于使用表达抑制策略较多的母亲, 其子女对表达抑制的使用频率与青少年的抑郁水平较高[42]。胡会玲(2021)基于对农村地区小学四年级至高中三年级 1400 名在校学生的实证研究指出, 当个体遭遇抑郁情绪困扰时, 那些能够主动构建社会支持网络并采取有效情绪调节策略的青少年, 其抑郁症状呈现显著缓解趋势[32]。而缺乏适当的交往则会导致抑郁或适应不良等问题。

同时不同人际情绪调节策略的使用会对抑郁产生不同的影响。Hofmann 等人(2016)研究表明增强积极情绪(如分享成功体验)和社会参照(模仿他人应对方式)可显著降低抑郁水平[13]。胡会玲(2021)发现, 农

村学生使用“观点采择”策略(比较他人困境)能减少自我贬低从而减少抑郁情绪[32]。熊明慧等(2023)指出,独处偏好儿童通过同伴反馈重构认知,缓解学业压力引发的抑郁[33]。也有研究表明过度寻求安慰可能加剧反刍思维,导致抑郁恶化[17][36]。如果一个人在面对抑郁时寻求安抚,这种安抚可能会减轻这种痛苦,从而消极地强化寻求安抚的行为以及潜在的痛苦。最终,这种行为可能会持续下去并导致巨大的社会成本,因为个人的社交网络会不断地帮助调节痛苦的情绪。

人际情绪调节倾向高的个体,在面对压力性事件时常常选择寻求他人的帮助与陪伴,并乐于向他人表达和分享自己的情绪体验,这种通过他人来改善自我情绪的调节方式可以有效地降低抑郁情绪产生的可能。然而,人际交往行为对社交结果的影响并不总是积极的。使用人际调节量表进行安慰和社会榜样可能会增加人际关系问题和社交焦虑[43][44]。

5. 干预与应用

团体治疗:学校教育中,学校定期开展情绪与人际教育团体辅导类活动等。帮助学生采用良好的人际情绪调节策略,建立良好的社会关系网络。通过角色扮演训练人际情绪调节技能,如识别他人情绪线索和适应性回应[45]。

家庭干预:改善亲子互动模式,家庭教育中,家长们让孩子掌握一些人际情绪调节策略(例如,共情)帮助提升他们的情绪管理能力,以身作则[46]。

技术辅助:研究者利用深度学习和循环神经网络,让人工智能客服识别、分类和应对人类的情绪表达,研究发现线上情绪支持工具能缓解社交隔离导致的抑郁[47]。

6. 总结

相对于情绪调节及其他与自我调节相关的领域,IER 是一个新兴的研究热点。当前研究证实,人际情绪调节通过社会支持、策略适应性和文化互动等多路径影响抑郁。人际情绪调节既是抑郁的保护因素(如通过社会支持增强心理弹性),也可能是风险因素(如策略不当引发人际冲突)。经过综述前人硕果,我们对于 IER 的认识进一步加深,未来需进一步探索:

- ① 跨文化机制:开发本土化测量工具,比较不同文化中 IER 策略的有效性。
- ② 动态过程:结合虚拟现实(VR)和双人脑同步技术,揭示互动中的神经耦合机制。
- ③ 精准干预:基于个体差异(如人格特质、发展阶段)设计个性化 IER 方案。
- ④ 政策推动:将 IER 训练纳入公共卫生体系,降低抑郁的疾病负担。

参考文献

- [1] Mathers, C.D. and Loncar, D. (2006) Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030. *PLOS Medicine*, **3**, e442. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>
- [2] Seals, D. and Young, J. (2003) Bullying and Victimization: Prevalence and Relationship to Gender, Grade Level, Ethnicity, Self-Esteem, and Depression. *Adolescence*, **38**, 735-747.
- [3] Liang, Y., Wang, L. and Rui, G. (2016) Depression among Left-Behind Children in China. *Journal of Health Psychology*, **22**, 1897-1905. <https://doi.org/10.1177/1359105316676333>
- [4] Rice, F., Riglin, L., Lomax, T., Souter, E., Potter, R., Smith, D.J., et al. (2019) Adolescent and Adult Differences in Major Depression Symptom Profiles. *Journal of Affective Disorders*, **243**, 175-181. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.015>
- [5] Dixon-Gordon, K.L., Bernecker, S.L. and Christensen, K. (2015) Recent Innovations in the Field of Interpersonal Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*, **3**, 36-42. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.001>
- [6] Niven, K. (2017) The Four Key Characteristics of Interpersonal Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*, **17**, 89-93. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.015>

- [7] Reeck, C., Ames, D.R. and Ochsner, K.N. (2016) The Social Regulation of Emotion: An Integrative, Cross-Disciplinary Model. *Trends in Cognitive Sciences*, **20**, 47-63. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.003>
- [8] Zaki, J. and Williams, W.C. (2013) Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, **13**, 803-810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>
- [9] 刘成伟, 唐敏燕. 人际情绪调节及其对心理健康的影响[J]. 西部学刊, 2022(5): 148-151.
- [10] 熊紫珂, 李中权. 人际情绪调节: 过程和动机[J]. 心理发展与教育, 2024, 40(3): 442-456.
- [11] Gross, J.J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, **39**, 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- [12] Hallam, G.P. (2014) The Neural Correlates of Regulating Another Person's Emotions: An Exploratory fMRI Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, **8**, Article 376. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00376>
- [13] Hofmann, S.G., Carpenter, J.K. and Curtiss, J. (2016) Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, **40**, 341-356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- [14] 陈程, 刘晓宇, 宋静, 沈艳红, 金凤仙, 聂余. 人际情绪调节问卷在中国大学生中的信效度检验[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(11): 1684-1688.
- [15] 孙俊才, 孙亚茹, 张文海. 人际情绪调节与内隐外显积极情绪的关系: 情绪调节困难的调节效应与表达抑制的中介效应[J]. 心理发展与教育, 2022, 38(2): 279-286.
- [16] Williams, W.C., Morelli, S.A., Ong, D.C. and Zaki, J. (2018) Interpersonal Emotion Regulation: Implications for Affiliation, Perceived Support, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **115**, 224-254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- [17] Dixon-Gordon, K.L., Haliczner, L.A., Conkey, L.C. and Whalen, D.J. (2018) Difficulties in Interpersonal Emotion Regulation: Initial Development and Validation of a Self-Report Measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **40**, 528-549. <https://doi.org/10.1007/s10862-018-9647-9>
- [18] Silk, J.S., Forbes, E.E., Whalen, D.J., Jakubcak, J.L., Thompson, W.K., Ryan, N.D., et al. (2011) Daily Emotional Dynamics in Depressed Youth: A Cell Phone Ecological Momentary Assessment Study. *Journal of Experimental Child Psychology*, **110**, 241-257. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2010.10.007>
- [19] Parkinson, B., Simons, G. and Niven, K. (2016) Sharing Concerns: Interpersonal Worry Regulation in Romantic Couples. *Emotion*, **16**, 449-458. <https://doi.org/10.1037/a0040112>
- [20] Morris, A.S., Silk, J.S., Morris, M.D.S., Steinberg, L., Aucoin, K.J. and Keyes, A.W. (2011) The Influence of Mother-child Emotion Regulation Strategies on Children's Expression of Anger and Sadness. *Developmental Psychology*, **47**, 213-225. <https://doi.org/10.1037/a0021021>
- [21] Liu, D.Y., Strube, M.J. and Thompson, R.J. (2021) Interpersonal Emotion Regulation: An Experience Sampling Study. *Affective Science*, **2**, 273-288. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00044-y>
- [22] Tran, S.H.N., Beech, I. and Fernandes, M.A. (2022) Drawing Compared to Writing in a Diary Enhances Recall of Autobiographical Memories. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, **30**, 455-471. <https://doi.org/10.1080/13825585.2022.2047594>
- [23] Cantwell, D.P. and Baker, L. (1991) Manifestations of Depressive Affect in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, **20**, 121-133. <https://doi.org/10.1007/bf01537604>
- [24] Angold, A. and Rutter, M. (1992) Effects of Age and Pubertal Status on Depression in a Large Clinical Sample. *Development and Psychopathology*, **4**, 5-28. <https://doi.org/10.1017/s0954579400005538>
- [25] 冯正直. 中学生抑郁症状的社会信息加工方式研究[D]: [博士学位论文]. 重庆: 西南师范大学, 2002.
- [26] Monroe, S.M. and Simons, A.D. (1991) Diathesis-Stress Theories in the Context of Life Stress Research: Implications for the Depressive Disorders. *Psychological Bulletin*, **110**, 406-425. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.3.406>
- [27] Coyne, J.C. and Whiffen, V.E. (1995) Issues in Personality as Diathesis for Depression: The Case of Sociotropy-Dependency and Autonomy-Self-Criticism. *Psychological Bulletin*, **118**, 358-378. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.3.358>
- [28] Beck, A.T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. and Erbaugh, J. (1961) An Inventory for Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*, **4**, 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- [29] Radloff, L.S. (1977) The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, **1**, 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- [30] 洪忻, 李解权, 梁亚琼, 等. 儿童抑郁量表中文版在中学生中的信效度分析[J]. 中国学校卫生, 2012, 33(10): 1182-1185.

- [31] Butler, E.A. (2015) Interpersonal Affect Dynamics: It Takes Two (and Time) to Tango. *Emotion Review*, **7**, 336-341. <https://doi.org/10.1177/1754073915590622>
- [32] 胡会玲. 农村中小学生抑郁与社会支持、人际情绪调节策略的关系研究[J]. 中小学心理健康教育, 2021(19): 8-12.
- [33] 熊明慧, 刘俊升, 徐春霞, 等. 儿童独处偏好与学业压力: 抑郁的中介与人际情绪调节的缓冲作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(1): 79-85.
- [34] English, T. and Eldesouky, L. (2020) We're Not Alone: Understanding the Social Consequences of Intrinsic Emotion Regulation. *Emotion*, **20**, 43-47. <https://doi.org/10.1037/emo0000661>
- [35] Horn, A.B. and Maercker, A. (2016) Intra- and Interpersonal Emotion Regulation and Adjustment Symptoms in Couples: The Role of Co-Brooding and Co-Reappraisal. *BMC Psychology*, **4**, Article No. 51. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0159-7>
- [36] Abe, K. and Nakashima, K. (2020) Excessive-Reassurance Seeking and Mental Health: Interpersonal Networks for Emotion Regulation. *Current Psychology*, **41**, 4711-4721. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00955-2>
- [37] Doré, B.P., Morris, R.R., Burr, D.A., Picard, R.W. and Ochsner, K.N. (2017) Helping Others Regulate Emotion Predicts Increased Regulation of One's Own Emotions and Decreased Symptoms of Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **43**, 729-739. <https://doi.org/10.1177/0146167217695558>
- [38] 周兴琼. 外在人际情绪调节策略问卷的编制及对抑郁的影响[D]: [硕士学位论文]. 济宁: 曲阜师范大学, 2024.
- [39] Cummins, R.A. (2010) Fluency Disorders and Life Quality: Subjective Wellbeing vs. Health-Related Quality of Life. *Journal of Fluency Disorders*, **35**, 161-172. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2010.05.009>
- [40] Solomon, P. (2004) Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, **27**, 392-401. <https://doi.org/10.2975/27.2004.392.401>
- [41] Gadassi-Polack, R., Questel, M., Sened, H., Marshall, H.E., Chen, G.J., Geiger, E.J., et al. (2025) Interpersonal Emotion Regulation and Depressive Symptoms in Parent-Adolescent Dyads: A Daily-Diary Investigation. *Emotion*, **25**, 473-487. <https://doi.org/10.1037/emo0001418>
- [42] Su, Z., Qiu, W., Yang, Y., Chen, X., Ding, R. and Pan, J. (2024) Emotion Regulation Strategies and Depression in Mother-adolescent Dyads: An Actor-Partner Interdependence Model Approach. *International Journal of Psychology*, **59**, 942-958. <https://doi.org/10.1002/ijop.13216>
- [43] Akkuş, K. and Peker, M. (2021) Exploring the Relationship between Interpersonal Emotion Regulation and Social Anxiety Symptoms: The Mediating Role of Negative Mood Regulation Expectancies. *Cognitive Therapy and Research*, **46**, 287-301. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10262-0>
- [44] Sarisoy-Aksüt, G. and Gençöz, T. (2020) Psychometric Properties of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) in Turkish Samples. *Current Psychology*, **41**, 563-572. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00578-2>
- [45] Messina, I., Calvo, V., Masaro, C., Ghedin, S. and Marogna, C. (2021) Interpersonal Emotion Regulation: From Research to Group Therapy. *Frontiers in Psychology*, **12**, Article 636919. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636919>
- [46] Morelen, D. and Suveg, C. (2012) A Real-Time Analysis of Parent-Child Emotion Discussions: The Interaction Is Reciprocal. *Journal of Family Psychology*, **26**, 998-1003. <https://doi.org/10.1037/a0030148>
- [47] Henkel, A.P., Bromuri, S., Iren, D. and Urovi, V. (2020) Half Human, Half Machine—Augmenting Service Employees with AI for Interpersonal Emotion Regulation. *Journal of Service Management*, **31**, 247-265. <https://doi.org/10.1108/josm-05-2019-0160>